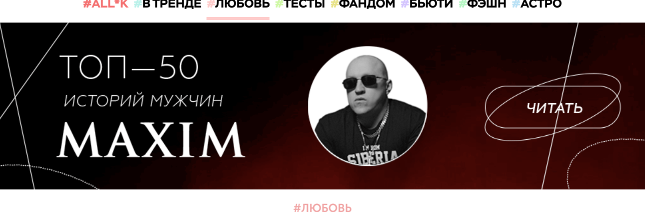


#ЛЮБОВЬ

Я завидую лучшей подруге — что делать?

Мы постоянно сравниваем себя с другими: так нас воспитали, да и современная культура успешности не дает расслабиться. Как же поступить, если зависть не дает общаться с близкой подругой?

19 июня 2020

Недавно мы писали про «синдром упущенной выгоды» — состоянии, при котором кажется, что ты не успеваешь за успехами других и вечно оказываешься в неудачниках. Сегодня мы расскажем, как справиться с гнетущим чувством, которое направлено не на незнакомцев в интернете, а на самых близких.

Юлия Белоногова
Психолог, практикующий гештальт-терапевт

Откуда берется зависть

Зависть порицается в обществе, но ее истоки позитивны: в основе этого чувства лежат наши желания и потребности. Когда у других ты видишь то, что хочешь и в чем нуждаешься, но не можешь это получить, ты и испытываешь смятение.

Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

Мы желаем конкретные вещи (например, новый iPhone) или качества и условия, что они символизируют (*купить такой iPhone = быть богатым = не нуждаться = быть счастливым*). Из-за того, что зависть считается «плохим» чувством, мы скрываем ее за порицанием, «справедливым» гневом или сплетнями (*«да ей парень купил телефон/родители помогли/украла у соседки»*).

Так называемая «белая» зависть сопровождается восхищением, радостью за другого человека, мотивацией к действию. Ты понимаешь, что хочешь того же, и не испытываешь негативных чувств. Наоборот — чужой успех тебя мотивирует.

«Черная» зависть ощущается совсем иначе: тебе неприятно, гнетущее чувство словно разъедает изнутри. Ты раздражаешься, злишься и начинаешь видеть человека в мрачном свете — только потому, что он обладает желаемым объектом или качеством.

На «цвет» зависти влияет признание своих желаний. Допустим, подруга закончила учебный год на одни пятерки. Классная руководительница выделяет ее на линейке, а твоя мама ставит ее в пример — мол, какая умница! А у тебя сколько четверок? В следующий раз ты тоже постарайся!

Ты была бы не против, если бы тебя тоже заметили перед всем классом, если бы мама тебя похвалила, но признать это — значит показать свою уязвимость. Вместо этого ты замыкаешься в себе и злишься на подругу, завидуя по-черному. Когда же ты честно говоришь — да, хочу медаль, комплименты и похвалу и поддержку от мамы — нет смысла злиться на внешние условия. «Белая» зависть побуждает нас к развитию: ты радуешься за подругу и спрашиваешь у нее совета, как учиться лучше.

- *Сколько бы не клеймили зависть в песнях и кино, от нее есть польза. Когда мы признаем свои желания и создаем возможности для их воплощения, мы лучше узнаем себя, реализуем потенциал и приближаемся к жизни мечты.*

Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

giphy.com

Почему мы завидуем близким

Во-первых, родители с детства нас сравнивают с теми, кто ближе — с братьями и сестрами, потом с внешним кругом общения — с подругами и одноклассницами. Знаешь шутку про «сына маминой подруги»? Наверняка в детстве ты переживала, что мама с папой гордятся твоей подругой, а не тобой — ведь у нее грамоты за олимпиаду, чистота в комнате и выглаженная юбка.

Родители и учителя так поступали не со зла: они хотели замотивировать нас, поддержать дух здоровой конкуренции, но выбрали неудачные формулировки. Психика начинает играть в испорченный телефон: фразу *«посмотри, как Маша прилежно учится, у нее одни пятерки»* ты слышишь как *«мы не видим разницы в ваших стартовых условиях, не слышим твоих желаний и не понимаем твоих личных трудностей»*. Ты понимаешь — если бы ты была *«такой, как Маша»*, тебя любили бы больше. Так мы учимся смотреть на тех, кто рядом, сравнивать себя с ними и хотеть того же, порой даже автоматически.

Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

Во-вторых, с годами мы неизбежно «сливаемся» с близкими. Это здоровый механизм на первых порах — так мы чувствуем единение, можем открыться и лучше доверять друг другу. Но в длительных отношениях слияние может сыграть злую шутку. Кажется, что подруга — твоя родственная душа: вы любите одно и то же, ненавидите одно и то же, смеетесь над одинаковыми вещами. Мозг продолжает логику: значит, и хотеть вы должны одного и то же. Но нет, ты и подруга — разные люди, и ценности ваши могут отличаться.

- Возможно, ты хочешь себе красивые фотки, чтобы просто не «отставать». Но действительно ли вы с подругой в гонке, где кто-то идет впереди, а кто-то догоняет? Что важнее сейчас лично для тебя? Если ответить себе честно, окажется, что ты завидуешь не фоткам, а, например, красоте фотосессии, смелости подруги и ее способности принять свою внешность.

Зависть к друзьям превращается из позитивной в токсичную, когда начинает влиять на отношения, отдаляет вас друг от друга, не дает спокойно общаться. Словом, когда зависть затмевает все то, что дорого в дружбе. Когда ты завидуешь по-черному, то не можешь искренне радоваться за подругу, потому что не понимаешь собственные желания. Неразбериха замедляет движение вперед, и ты не можешь действовать и развиваться самой.

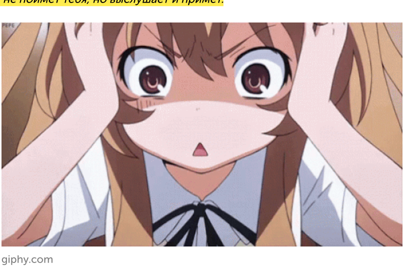
giphy.com

Стоит ли говорить подруге о зависти

Если зависть начинает отравлять ваши отношения, то поговорить с подругой стоит, но к обсуждению надо подготовиться. Помни обо всем хорошем и душевном, что есть между вами. Скажи честно о своих чувствах без обвинений и осуждения. Помни, что зависть — это нормальное чувство, и лучше рассказать о нем прямо в доверительной обстановке, чем позволять ей разъедать тебя и ваше общение.

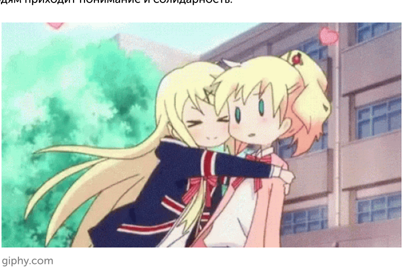
Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

- *Поверь, завидуют все, ты не одинока в своей проблеме. Вероятнее всего, подруга, которой завидуешь ты, завидует тебе в ответ. Если же нет, ничего страшного: может, она не поймет тебя, но выслушает и примет.*


giphy.com

Что сделать, чтобы справиться с завистью

1. **Пойми, что завидовать — нормально**. Сделай из этого игру: листая Инстаграм (запрещенная в России экстремистская организация) или выслушивая рассказы одноклассников про дальние поездки, прислушивайся к себе. Поняла, что завидуешь? Похвали: это нелегко признать, но ты это сделала.
2. **Найди причину**. Зависть не появляется просто так. Она машет красными флагами, как рулевой на аэродроме, и кричит: «Здесь для тебя что-то есть!». Тебе надо понять, о недостатке чего зависть пытается сказать, какие желания не удовлетворены.
3. **Узнай свои желания**. Чем лучше ты понимаешь, чего хочешь и что тебе нужно, тем больше зависть будет двигать тебя вперед. Воспринимай это как ветер в море: он может погнать твой корабль не туда, но как только ты правильно поднимешь паруса, ветер будет работать в твою пользу.
4. **Исследуй свои запреты**. Когда мы запрещаем себе хотеть, зависть отравляет жизнь. Мы настраиваем себя против людей, которые почему-то посмели это иметь. С внутренними запретами можно разбираться самостоятельно или обратиться к психологу.
5. **Планируй и действуй**. Когда жизнь наполнена делами и событиями, которые мы сами выбрали, то для зависти не остается места. Чем старательней мы улучшаем свою жизнь, тем больше осознаем, как это тяжело. На место ненависти к другим людям приходит понимание и солидарность.


giphy.com

Даша Амосова

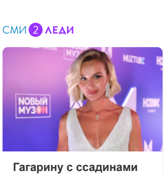
Читайте нас в Телеграме, чтобы оставаться в курсе событий
Подписаться

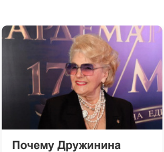
Материалы по теме

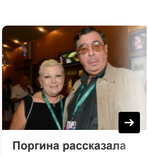
1. У всех такая интересная жизнь, а у меня — нет: что делать?
2. Почему тебе может быть грустно весной и что с этим делать
3. [тест] Без похода к окулисту — свайпай карточки, а мы расскажем, в порядке ли твое зрение
4. О женской дружбе, зависти и сплетнях: что сильнее
5. Как побороть в себе зависть и ревность

#зависть #лучшая подруга

СМИ2 ЛЕДИ


Гагарину с ссадинами на лице нашли в гримерке
RYCCKIENOVOSTI.RU


Почему Дружинина оттолкнула Макееву на красной дорожке
UZNAYVSE.RU


Поргина рассказала правду про осужденны Дрожжину и Цивина
RYCCKIENOVOSTI.RU

РЕКЛАМА

#ЛЮБОВЬ #В ТРЕНДЕ

У всех такая интересная жизнь, а у меня — нет: что делать?

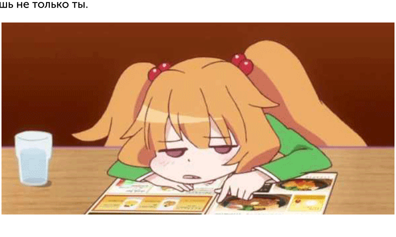
Почему нам кажется, что жизнь проходит мимо и мы ничего не успеваем? Разбираемся

4 июня 2020

Тебе знакомо чувство, будто ты одна из своего окружения ни-че-го-шеньки не добилась в жизни? Что все знакомые путешествуют, женятся, рожают детей, обустраивают квартиры и начинают стартапы, а ты только начала второй сезон «Элиты»?

Особенно остро гнетущее ощущение чувствуется в период самоизоляции: все в интернете пекут хлеб, тренируются, проходят онлайн-курсы… а ты встала в полдень, поиграла с котом, съела горошек из банки — и уже вечер наступил.

Плохая новость в том, что от этого чувства очень сложно избавиться. Хорошая — этим страдаешь не только ты.



Почему мы чувствуем себя плохо от того, что у других все хорошо

Дело не только в зависти. В 80-х годах в экономике, психологии и социологии параллельно начала развиваться так называемая «теория сожаления». Она гласит, что поведение человека часто заточено не на увеличение «выигрыша», а на уменьшения возможности сожаления о том, что было бы, если бы выбор был другой. Например, расставшись с партнером, мы переживаем не только из-за факта разрыва, но и из-за постоянных «если бы да кабы»: а вот если бы мы остались вместе, у нас был бы дом и собака, а вот сейчас это ушло, и возможность ушла, как печально, пойду пореву.

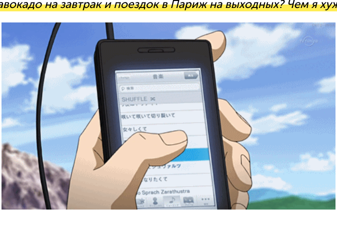
Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

Соответственно, чтобы чувствовать себя счастливым, надо, как не парадоксально, иметь меньше выбора. Барри Шварц в книге «Парадокс выбора: Почему «больше» значит «меньше"» рассуждает, что рост клинической депрессии в последние годы связан с тем, что у людей появилось слишком много возможностей. Дети, которые в детстве слышали, что могут стать кем угодно, что перед ними открыты все дороги, вырастая, теряются в многоообразии и разочаровываются в себе.

> **Меньше выбора — меньше возможностей, меньше возможностей — меньше разочарования, что они не сбылись.**

Однако мозг не разделяет «я хочу» и «я могу», и все варианты развития жизни, которые отличаются от нашей, кажутся правдоподобными. До появления интернета человек завидовал знаменитостям и королевским особам, однако понимал, что их стартовые точки не одинаковые и что сравнивать тут бесполезно.

Зато сейчас мы наблюдаем за жизнью простых, как мы, людей: бывших одноклассниц, которые сейчас работают моделями, блогеров одного с нами возраста, что путешествуют по миру, и размышляем: *«А что я сделала не так? Почему у меня нет каждое утро авокадо на завтрак и поездок в Париж на выходных? Чем я хуже?»*.



Ожидание VS реальность

Конечно, соцсети показывают нам больше о жизни людей, чем мы знали бы, к примеру, 20 лет назад. Мы смотрим, что кто-то по утрам пьет не чай, а кофе, говорит не на одном, а на трех языках и каждую неделю ходит на концерты. Это новая информация для нас, она отличается от того, как мы живем, и воспринимается нами как параллельная истина.

Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

Тем не менее то, что показывают в соцсетях — не то же, что происходит в реальности. Это совсем не значит, что люди врут (хотя бывает иногда). Мы физически не можем поделиться всем, что проходит через наш разум и руки каждый день, и потому выбираем то, что будет нас представлять, как будто наши герб и флаг: «правильные» ссылки, фотографии, на которых мы похожи на свое представление о себе, точные слова.

> **Даже если ты не фильтруешь то, что публикуешь на страничке, она все равно остается неким «аватаром», сборной солянкой твоих знаний и чувств.**

Ученые даже придумали термин «фейсбук-личность (запрещенная в России экстремистская организация)» для обозначения лучшей, концентрированной версии себя в интернете.

Мы все это знаем: не доверяй тому, что видишь в интернете, ведь все пытаются казаться лучше, чем они есть — или не пытаются, а просто так получается. Но как же сложно удержаться от сравнений! Ты либо знакома с этими людьми, либо посмотрела столько их сторис и прочитала столько постов, что как будто вы вместе росли. Мы начинаем чувствовать, что упустили в жизни что-то важное и фундаментальное, что бы привело нас к успеху.

Что такое «синдром упущенной выгоды»

По-английски это явление называется fear of missing out («страх что-то упустить»), и часто упоминается как сокращение FOMO. Этим термином описывается состояние, когда тебе вечно кажется, что ты не успеваешь за жизнью, что все успешнее тебя, что ты одна осталась в неудачниках. Ученые Калифорнийского и Эссекского университета утверждают, что чаще всего чувство возникает у тех, кто постоянно следит за жизнью других через социальные сети.

Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

И в отличие от простой зависти, где мы не хотим ни видеть, ни слышать об источнике проблем, нам хочется постоянно обновлять информацию и быть в курсе событий. Вдруг в одной из сториз блогер расскажет, как добилась успеха? Вдруг за эти пять минут все расшарят мем, который я упущу и не пойму?

> **Мы пассивно следим за жизнью других людей, пока те живут самой активной жизнью, и чувствуем себя ужаснее некуда.**

Не у всех пользователей Инстаграма (запрещенная в России экстремистская организация) или Твиттера есть FOMO. Кто-то использует соцсети для работы, кто-то — для общения с самыми близкими. Проблемы начинаются, когда тебе беспокойно не заходить в интернет несколько часов, ведь за это время может случиться что-то важное. Другой признак — привычка отвлекаться на смартфон во время разговора, работы или от скуки.

Что же мне делать?

Во-первых — расслабиться, ты не одна такая: согласно опросу портала MyLife, около 56% взрослых людей имеют синдром упущенной выгоды. Это не болезнь (однако может быть симптомом более крупной проблемы, например, обсессивно-компульсивного расстройства), а потому справиться можно самостоятельно. Если не получается, обратись к психологу или неврологу.

Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

- **Принять, что у всех жизни разные**. И это не значит, что одна лучше, а вторая хуже. В судьбе каждого человека намешано, как пела Ханна Монтана, лучшее из двух миров: интересные приключения и скучная работа, аппетитная пицца по утрам и долгая диета по болезни, парни-красавчики и странные ухажеры, которые пишут в личку. У всех есть и хорошее, и плохое, и это нормально.
- **Понять, что в интернете показывают лишь часть реальности**. Многим людям нужна отдушина от серой жизни, и они начинают строить собственный мир, с идеальными интерьерами и формами. Они не врут, а лишь показывают свою реальность с другой, приятной плоскости, потому что не хотят пускать негатив, которого и так хватает. Получается парадокс: блогеры хотят поделиться позитивом, а нам от этого тоскливо.
- **Осознать причины**. Лучший способ перестать гнаться за идеальной жизнью — признать, что эта картинка тебя чем-то цепляет. Чего именно не хватает тебе, что есть у всех этих людей в интернете? Деньги, свободное время, внешность? А может, уверенность в себе и умение высказывать свою точку зрения? Пойми, что именно ты заработаешь, и ноги не станут длиннее от силы мысли; но пытаясь что-то исправить, у тебя появится чувство, что твоя жизнь — в твоих руках, а не пролетает мимо.
- **Ограничь время в социальных сетях**. И заодно в интернете в принципе. Устраивай каждый день час без телефона и каждую неделю — день без интернета. Вот увидишь, мысли станут яснее, а все те идеальные люди испарятся, как размытые пиксели.
- **Следи за теми, кто приносит тебе радость, а не вгоняет в тоску**. Отпишись от человека, если после просмотра его контента ты чувствуешь не вдохновение, а уныние и недовольство собой. Твое здоровье важнее какой-то подписки.

Даша Амосова

Читайте нас в Телеграме, чтобы оставаться в курсе событий
Подписаться

Материалы по теме

1. Это не лень: что такое синдром хронической усталости и как его лечить
2. 5 способов как подготовиться к понедельнику и победить синдром «воскресного вечера»
3. [тест] Без похода к окулисту — свайпай карточки, а мы расскажем, в порядке ли твое зрение
4. 8 причин, почему тебе изменяют
5. Зачем наряжаться, если работаешь из дома, и как это делать правильно

#психология

РЕКЛАМА

Сетевое издание TheGirl.ru (Зэгёрл.ру)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 83229
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 26.04.2022 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»
Главный редактор: Бугай Е. А.
Контактные данные редакции для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: theGirl@sholding.ru Телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.

18+